

体のだるさ・強い眠気は梅雨の自律神経の乱れかも？

～だるさ・眠気・気分の落ち込みに注意。食事と生活習慣で整える対策を提案～

2025 年 7 月 2 日

サニーヘルス株式会社（所在地：東京都中央区、代表取締役：西村正弘）は、梅雨の季節に多くの人を感じる「だるさ」や「眠気」、「気分の落ち込み」などの不調について、自律神経の乱れが関係している可能性があることを発信しました。

併せて、日常生活の中で自律神経を整えるための実践的な食事・生活習慣の提案を行っています。

「体のだるさ・強い眠気は梅雨の自律神経の乱れかも？」

▶ 記事 URL : <https://microdiet.plus/diet/1312/>

■ 梅雨と自律神経の関係とは？

梅雨は気圧や湿度の変化が大きく、日照不足も重なるため、自律神経が乱れやすい季節です。特に低気圧が続くとリラックスを司る「副交感神経」が優位になり、体のだるさや眠気、頭痛、気分の落ち込みなどが現れやすくなります。さらに、湿度の高さが体温調節を妨げ、ストレスの蓄積にもつながります。

■ 不調対策のポイントは「自律神経を整える習慣」

● 栄養でサポート

- マグネシウム：ナッツ類・海藻・大豆製品などで神経の興奮を鎮める
- GABA（ギャバ）：発芽玄米やカカオ 70%以上のチョコでリラックス促進
- 腸活食品：発酵食品や食物繊維で「腸内環境＝気分」の安定を図る

● 生活習慣でリズムを整える

- 朝の自然光で体内時計をリセット
- 就寝前のスマホ・PC 使用を控える
- 湯船で副交感神経を刺激
- 室内ストレッチや腹式呼吸で軽運動とリラックス

■ 梅雨を元気に過ごすために

本リリースでは、科学的な知見と生活者目線の工夫を取り入れ、どなたでもすぐに実践できる対策を紹介しています。今年の梅雨は、「なんとなく不調」に気づき、自律神経を整えるセルフケアを意識してみませんか？

【本件に関するお問い合わせ】

サニーヘルス株式会社 広報担当：太田・齋藤

▼お問い合わせフォーム

<https://forms.sunnyhealth.com/survey?surveyKey=57&aid=sunnyhealth>